

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1
Неделя: 1 **02.06.2022**
Сезон: Ограниченный с 01 марта по 01 сентября
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром, запеченный	100	10,6	19,5	2,0	228,00	0,9
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,8	1,9	20,62	3,6
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,9	17,0	107,5	1,70
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Яблоко	110	0,4	0,5	11,8	56,40	6
Завтрак2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1		10,3	42,00	0,8
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,6	4,8	1,2	48,95	4,5
76	Рассольник ленинградский с птицей	200	5,93	7,90	7,50	150,00	6,18
406(к)	Сердце говяжье тушеное в соусе	70	9,8	1,4	2,1	60,9	
321	Пюре картофельное	130	2,4	5,2	13,0	120,3	6,5
375	Компот из плодов (клюква) вит.С	200	0,13	0,00	15,1	63,44	8,40
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,9	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	70	5,0	6,02	40,7	242,00	0,00
	Молоко «Умница»	200	5,6	4,7	15,80	103,5	1,32
Ужин							
298/354.	Голубцы ленивые с соусом	140	11,8	10,2	22,7	243,5	6,2
45	Винегрет овощной	60	1,2	4,8	5,2	80,55	4,3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7	48,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
393	Чай с лимоном	200	0,15	0,00	9,50	40,10	2,50
	Мармелад	20	0,02	0,00	15,60	64,20	
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
СЕЗОН ОГРАНИЧЕННЫЙ (с 01.03 по 01.09),			Б	Ж	У		
лет			64,5	77,6	259,9	2079,5	52,6